

Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci

Rio Fatwa¹, Ardiah Juita², M. Imam Rahmatullah³

^{1,2,3} Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

Kampus Bina Widya Km 12,5 Simpang Baru Pekanbaru 28293

Email : rio.fatwa5815@student.unri.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan secara rinci kondisi fisik para pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci. Melalui pengujian fisik yang komprehensif, penelitian ini berusaha untuk memperoleh gambaran yang akurat mengenai tingkat kebugaran dan kemampuan fisik para atlet. Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara umum, kondisi fisik para pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci berada pada kategori "kurang". Dari total 10 pemain yang menjadi sampel penelitian, 30% dikategorikan memiliki kondisi fisik yang baik, 30% berada pada kategori sedang, dan sisanya 40% berada pada kategori kurang. Tidak ada pemain yang memiliki kondisi fisik sangat baik atau sangat kurang. Temuan ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan program latihan fisik yang lebih intensif dan terarah bagi para pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci agar dapat mencapai performa optimal dalam kompetisi.

Kata Kunci : Kondisi Fisik, Futsal

ABSTRACT

This research aims to identify and provide a detailed description of the physical condition of the futsal players from Rajawali Club, Pangkalan Kerinci City. Through comprehensive physical testing, this study seeks to obtain an accurate picture of the fitness level and physical abilities of the athletes. Data analysis results show that, in general, the physical condition of the futsal players from Rajawali Club, Pangkalan Kerinci City is categorized as "poor". Out of a total of 10 players in the research sample, 30% were categorized as having good physical condition, 30% were in the moderate category, and the remaining 40% were in the poor category. No player had a very good or very poor physical condition. These findings indicate an urgent need to improve the physical training program, making it more intensive and targeted, for the futsal players of Rajawali Club, Pangkalan Kerinci City, in order to achieve optimal performance in competitions.

Keywords: Physical Condition, Futsal

PENDAHULUAN

Dunia olahraga modern telah berkembang dengan sangat pesat. Partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik semakin tinggi, menjadikan olahraga sebagai bagian integral dari gaya hidup kontemporer. Motivasi individu untuk berolahraga beragam, mulai dari sekadar mengisi waktu luang hingga meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Bagi mereka yang berambisi mengharumkan nama bangsa

melalui prestasi olahraga, proses pelatihan intensif sejak usia muda menjadi kunci utama. Pelatihan ini mencakup aspek teknis, taktik, fisik, dan mental untuk mencapai puncak performa pada masa keemasan seorang atlet.

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan telah memberikan definisi yang jelas mengenai olahraga prestasi. Dalam Pasal 1, undang-undang ini menyatakan bahwa olahraga prestasi adalah suatu proses pembinaan atlet yang dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan. Tujuan utama dari pembinaan ini adalah untuk mencapai prestasi puncak melalui kompetisi. Proses pembinaan ini tidak hanya melibatkan latihan fisik, tetapi juga didukung oleh pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Dengan kata lain, olahraga prestasi adalah upaya terpadu untuk mengembangkan potensi atlet secara maksimal.

Sejalan dengan Undang-Undang tersebut, Matrik Sulton Andara (2021) menegaskan, "Dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya." Pernyataan ini menunjukkan bahwa prestasi merupakan tujuan akhir dari seluruh proses pembinaan atlet. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan sinergi dari berbagai pihak, mulai dari pemerintah, federasi olahraga, pelatih, hingga atlet itu sendiri. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi bukan hanya sekadar aktivitas individu, melainkan juga merupakan upaya kolektif untuk mengharumkan nama bangsa.

Futsal, sebuah cabang olahraga yang berasal dari istilah Portugis "futebol de salao" dan Spanyol "futbol sala" (Bagus, 2013), merupakan permainan bola yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dibandingkan sepak bola. Meskipun demikian, futsal dan sepak bola memiliki tujuan yang sama, yaitu mencetak gol. Namun, seperti yang dijelaskan oleh Matrik Sulton Andara (2021), futsal menuntut para pemain untuk memiliki keterampilan teknis yang lebih tinggi dan kemampuan beradaptasi yang baik terhadap ruang yang terbatas. Selain itu, futsal juga menekankan pada pentingnya kerja sama tim dan kemampuan mengambil keputusan secara cepat.

Menurut Ariq Labib (2016), cikal bakal permainan futsal modern dapat ditelusuri hingga Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, di mana format lima lawan lima pertama kali diperkenalkan oleh Juan Carlos Ceriani. Dalam beberapa dekade terakhir, popularitas futsal telah mengalami peningkatan yang signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Prestasi Indonesia sebagai tuan rumah kejuaraan futsal tingkat Asia pada tahun 2002 menandai tonggak penting dalam perkembangan futsal di

tanah air, meskipun tim nasional belum mampu mencapai hasil yang optimal.

Futsal adalah olahraga yang mengutamakan fair play dan keselamatan pemain. Aturan yang ketat, terutama terkait dengan penggunaan lapangan indoor, bertujuan untuk mencegah cedera. Setiap pemain dalam tim memiliki peran yang berbeda. Seperti yang ditegaskan oleh Mahfud Abdul dan Abdillah (2019), ada empat posisi utama dalam futsal, yakni kiper, bek, sayap, dan pivot. Penggunaan lapangan yang terbuat dari kayu atau bahan sintesis, sebagaimana disebutkan oleh Pangestu (2022), turut mempengaruhi gaya permainan dan strategi yang diterapkan."

Futsal mulai merambah ke Indonesia pada akhir tahun 1990-an dan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Tonggak sejarah penting bagi futsal Indonesia adalah saat menjadi tuan rumah Kejuaraan Futsal Asia pada tahun 2002. Sejak saat itu, futsal semakin populer dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia. Timnas futsal Indonesia pun telah berhasil meraih berbagai prestasi, termasuk menjadi juara AFF Futsal Championship 2010 dan mencapai perempat final Kejuaraan Futsal AFC 2022.

Falsafah dasar dalam futsal menjadi landasan bagi pelatih dalam merancang program latihan dan memilih pemain yang sesuai. Muhammad (2023) menekankan pentingnya falsafah ini sebagai pedoman bagi pelatih untuk tidak sembarangan dalam memilih pemain. Dengan adanya falsafah yang jelas, pelatih dapat mengidentifikasi kualitas spesifik yang dibutuhkan dalam timnya, sehingga proses seleksi pemain menjadi lebih terarah dan efektif.

Dinamika permainan futsal menuntut fleksibilitas dan kemampuan adaptasi yang tinggi dari para pemain. Kadek Bayu (2023) menyoroti pentingnya kemampuan pemain untuk beralih dengan cepat antara peran bertahan dan menyerang. Permainan futsal yang cepat dan intens mengharuskan setiap pemain untuk menguasai berbagai macam keterampilan. Selain itu, sebuah tim futsal membutuhkan sistem dan taktik yang terstruktur untuk dapat menjalankan strategi permainan secara efektif. Kemampuan untuk bergerak cepat, mencari ruang, dan membangun serangan adalah kunci keberhasilan dalam permainan futsal, baik saat tim sedang menyerang maupun bertahan.

Irawan & Fitranto (2020) menegaskan bahwa kondisi fisik yang prima merupakan fondasi utama bagi seorang atlet futsal untuk dapat tampil maksimal sepanjang pertandingan. Kemampuan untuk berkonsentrasi dan bekerja keras secara konsisten sangat bergantung pada kondisi fisik yang optimal. Dalam permainan futsal

modern yang dinamis, pemain dituntut untuk selalu bergerak aktif dan menguasai bola. Oleh karena itu, fisik yang kuat menjadi prasyarat mutlak untuk mencapai performa terbaik.

Nuryana (2012) menekankan pentingnya keseimbangan antara kondisi fisik dan psikis dalam olahraga. Namun, untuk tujuan pembahasan kali ini, kita akan lebih fokus pada aspek fisik. Musrifin & Bausad (2020) menambahkan bahwa kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang terdiri dari berbagai komponen yang saling terkait. Peningkatan pada satu komponen akan berdampak pada komponen lainnya. Agung Dwi (2019) lebih spesifik menyebutkan beberapa komponen fisik yang penting dalam futsal, yaitu ketahanan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan koordinasi. Semua komponen ini saling melengkapi dan berkontribusi terhadap performa keseluruhan seorang pemain.

Andara & Wiriawan (2017) mengidentifikasi beberapa komponen kunci kondisi fisik, yaitu kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, kelenturan, dan kelincahan. Kekuatan mengacu pada kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga melawan tahanan. Daya tahan memungkinkan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa kelelahan. Daya otot berkaitan dengan kemampuan otot untuk berkontraksi berulang kali. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secepat mungkin. Kelenturan mengacu pada rentang gerak sendi, sementara kelincahan melibatkan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat.

Latihan fisik yang teratur dan bervariasi sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Berbagai jenis latihan dapat mengembangkan berbagai kemampuan fisik. Andara & Wiriawan (2017) menegaskan bahwa meskipun komponen seperti agilitas, fleksibilitas, dan koordinasi sangat penting dalam banyak olahraga, kekuatan tetap menjadi fondasi yang tak tergantikan. Kekuatan memungkinkan atlet untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga. Dengan kata lain, kekuatan adalah dasar dari semua komponen fisik lainnya.

Akbar (2019) mendefinisikan daya tahan sebagai kemampuan tubuh untuk mengatasi kelelahan akibat aktivitas fisik yang berkepanjangan. Daya tahan merupakan komponen penting dalam olahraga, terutama dalam olahraga yang membutuhkan durasi permainan yang lama seperti futsal. Dengan daya tahan yang baik, atlet dapat mempertahankan intensitas permainan hingga akhir pertandingan.

Brantasari & Aslindah (2018) telah menegaskan bahwa kelenturan merupakan

komponen penting dalam pencapaian keterampilan gerak. Seorang atlet yang memiliki kelenturan yang baik akan lebih leluasa dalam melakukan berbagai gerakan, baik dalam latihan maupun pertandingan. Kelenturan memberikan kebebasan gerak yang optimal bagi atlet untuk mengeksplorasi potensi penuhnya.

Berdasarkan hasil observasi pada pemain futsal klub rajawali kota Pangkalan Kerinci, peneliti juga melihat bahwa kondisi fisik pada pemain futsal klub rajawali kota Pangkalan Kerinci belum merata, seperti ada beberapa yang mudah lelah saat menjalankan program latihan, ada yang sudah memiliki daya tahan yang baik tetapi masih lemah pada kekuatan, dan ada beberapa yang memiliki kelincahan yang baik tetapi masih lemah pada power. Kondisi fisik yang tidak seimbang ini dapat menghambat pencapaian prestasi optimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis mendalam terhadap kondisi fisik para pemain untuk mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Metode pengumpulan data yang diterapkan adalah tes kondisi fisik. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran yang akurat mengenai kondisi fisik subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat Bado (2021), metode penelitian pada dasarnya merupakan prosedur sistematis yang digunakan untuk memperoleh data dengan tujuan spesifik. Penelitian ini akan dilaksanakan di Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci, Jalan Lintas Timur, Kota Pangkalan Kerinci, Kab. Pelalawan.

Sugiyono (2022) menegaskan bahwa populasi dalam penelitian bukan hanya jumlah individu, melainkan mencakup keseluruhan karakteristik yang dimiliki oleh individu tersebut. Dalam penelitian ini, populasi penelitian diambil dari seluruh pemain klub Raja Wali Pangkalan Kerinci yang aktif mengikuti latihan, yaitu sebanyak 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan berbagai teknik, seperti observasi langsung, studi pustaka, serta tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prestasi yang diadaptasi dari Widiastuti (2017:251), yakni dengan mengubah nilai poin yang didapatkan setelah pengambilan data menjadi bentuk nilai T-score.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Analisis Deskriptif Statistik Daya Tahan (*Multistage Fitness Test*)

Statistics		
MFT		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		38.10
Median		36.00
Mode		31
Std. Deviation		9.255
Variance		85.656
Range		31
Minimum		28
Maximum		59
Sum		381

Perolehan data analisis deskriptif dapat menjelaskan data dari 10 orang pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci. mulai dari nilai rata-rata (mean) dengan jumlah 38,10, (median) atau nilai tengah 36,00, (mode) atau modus 31, Standardeviasi (Std.Deviation 9,255, dengan varian 85,656, beserta (range) selisih antara nilai tertinggi (maximum) 59 di kurangi nilai terendah (minimum) 28 dengan hasil selisih (range) 31.

Tabel 2. Norma Daya Tahan

No	Interval Skor	Kategori	Fa	Fr
1	>36	Baik Sekali	5	50%
2	31 – 35	Baik	4	40%
3	25 – 30	Cukup	1	10%
4	21 – 24	Kurang	-	-
5	<20	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			10	100%

Tabel di atas ini merupakan tabel kategorisasi dari tes pengukuran daya tahan adapun kategori tersebut dari baik sekali hingga kurang sekali. Untuk kategori baik sekali dari rentang >36 terdapat 5 atlet (50%), kategori baik dari tentang 31-35 terdapat 4 atlet (40%), kategori cukup dari rentang 25-30 terdapat 1 atlet (10%), selanjutnya pada kategori kurang dengan rentang 21-24 dan kategori kurang sekali dengan rentang <20 tidak terdapat atlet.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Statistik Kekuatan (*Push Up*)

Statistics		
PushUp		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		24.50
Median		24.50
Mode		9 ^a
Std. Deviation		11.787
Variance		138.944
Range		31
Minimum		9
Maximum		40
Sum		245

Perolehan data analisis deskriptif dapat menjelaskan data dari 10 orang pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci. mulai dari nilai rata-rata (mean) dengan jumlah 24,50, (median) atau nilai tengah 24,50, (mode) atau modus 9, Standardeviasi (Std.Deviation) 11,878, dengan varian 138,944, beserta (range) selisih antara nilai tertinggi (maximum) 40 di kurangi nilai terendah (minimum) 9 dengan hasil selisih (range) 31.

Tabel 4. Norma Kekuatan

No	Interval Skor	Kategori	Fa	Fr
1	>47	Excellent	-	-
2	39 – 47	Baik	2	20%
3	30 – 38	Cukup	2	20%
4	17 – 29	Sedang	2	20%
5	10 – 16	Kurang	3	30%
6	4 – 9	Kurang Sekali	1	10%
7	<4	Buruk	-	-
Jumlah			10	100%

Tabel di atas ini merupakan tabel kategorisasi dari tes pengukuran item kekuatan adapun kategori tersebut dari excellent hingga buruk. Untuk kategori Excellent dari rentang >47 tidak terdapat atlet (0%), kategori baik dari tentang 39-47 terdapat 2 atlet (20%), kategori cukup dari rentang 30-38 terdapat 2 atlet (20%), selanjutnya pada kategori sedang dengan rentang 17-29 terdapat 2 atlet (20%), kemudian pada kategori kurang rentang 10-16 terdapat 3 atlet (30%), kategori kurang sekali dengan rentang 4-9 terdapat 1 atlet (10%), terakhir pada kategori buruk dengan rentang <4 tidak terdapat atlet (0%).

Tabel 5. Analisis Deskriptif Statistik Daya Ledak Otot Tungkai (*StandingBoard Jump*)

Statistics		
StandingBoardJump		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		217.40
Median		215.00
Mode		201 ^a
Std. Deviation		19.323
Variance		373.378
Range		63
Minimum		190
Maximum		253
Sum		2174

Perolehan data analisis deskriptif dapat menjelaskan data dari 10 orang pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci. mulai dari nilai rata-rata (mean) dengan jumlah 217,40, (median) atau nilai tengah 215, (mode) atau modus 201, Standardeviasi (Std.Deviation) 19,323, dengan varian 373,378, beserta (range) selisih antara nilai tertinggi (maximum) 253 di kurangi nilai terendah (minimum) 190 dengan hasil selisih (range) 63.

Tabel 6. Norma Daya Ledak Otot Tungkai

No	Interval Skor	Kategori	Fa	Fr
1	>250	Baik Sekali	1	10%
2	241-250	Baik	1	10%
3	231-240	Cukup	-	-
4	221-230	Sedang	1	10%
5	210-220	Kurang	4	40%
6	191-210	Poor	2	20%
7	<191	Very Poor	1	10%
Jumlah			10	100%

Tabel 7. Analisis Deskriptif Statistik Kelincahan (*Illionis Agility Run*)

Statistics		
IllionisTest		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		15.8610
Median		15.6000
Mode		14.94 ^a
Std. Deviation		.76288
Variance		.582
Range		2.09
Minimum		14.94
Maximum		17.03
Sum		158.61

Perolehan data analisis deskriptif dapat menjelaskan data dari 10 orang pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci. mulai dari nilai rata-rata (mean) dengan jumlah 15,86, (median) atau nilai tengah 15,60, (mode) atau modus 14,94, Standardeviasi (Std.Deviation) 0,76288, dengan varian 0,582, beserta (range) selisih antara nilai terlambat (maximum) 17,03 di kurangi nilai tercepat (minimum) 14,94 dengan hasil selisih (range) 2,09.

Tabel 8. Norma Kelincahan

No	Interval Skor	Kategori	Fa	Fr
1	<15,2	Excellent	2	20%
2	16,1 - 15,2	Good	6	60%
3	18,1 - 16,2	Average	2	20%
4	18,3 - 18,2	Fair	-	-
5	>18,3	Poor	-	-
Jumlah			10%	100%

Tabel 9. Analisis Deskriptif Statistik Koordinasi (*Soccer Dribble*)

Statistics		
SoccerDribble		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		12.4490
Median		12.3600
Mode		10.28 ^a
Std. Deviation		1.49825
Variance		2.245
Range		4.85
Minimum		10.28
Maximum		15.13
Sum		124.49

Perolehan data analisis deskriptif dapat menjelaskan data dari 10 orang pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci. mulai dari nilai rata-rata (mean) dengan jumlah 12,44, (median) atau nilai tengah 12,36, (mode) atau modus 10,28, Standardeviasi (Std.Deviation) 1,49825, dengan varian 2,245, beserta (range) selisih antara nilai terlambat (maximum)15,13 dikurangi nilai tercepat (minimum) 10,28 dengan hasil selisih (range) 4.85.

Tabel 10. Norma Koordinasi

No	Interval Skor	Kategori	Fa	Fr
1	<11,91	Baik Sekali	3	30%
2	11,91 - 13,20	Baik	5	50%
3	13,21 - 14,50	Sedang	1	10%
4	14,51 - 15,80	Kurang	1	10%
5	>15,80	Kurang Sekali	-	-
Jumlah			10	100%

Tabel 11. Analisis Deskriptif Statistik Kecepatan (Lari 30 M)

Statistics		
Lari30M		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		4.4820
Median		4.2800
Mode		4.21
Std. Deviation		.43417
Variance		.189
Range		1.17
Minimum		4.11
Maximum		5.28
Sum		44.82

Perolehan data analisis deskriptif dapat menjelaskan data dari 10 orang pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci. mulai dari nilai rata-rata (mean) dengan jumlah 4,48, (median) atau nilai tengah 4,28, (mode) atau modus 4,21, Standardeviasi (Std.Deviation) 0,43417, dengan varian 0,189, beserta (range) selisih antara nilai terlambat (maximum) 5,28 dikurangi nilai tercepat (minimum) 4,11 dengan hasil selisih (range) 4.11.

Tabel 12. Norma Kecepatan

No	Interval Skor	Kategori	Fa	Fr
1	<4,0	Baik Sekali	-	-
2	4,2 – 4,0	Baik	5	50%
3	4,4 – 4,3	Cukup	2	20%
4	4,6 – 4,5	Sedang	1	10%
5	>4,6	Kurang	2	20%
Jumlah			10	100%

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, permasalahan yang dihadapi pemain futsal klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci telah terungkap. Kurangnya dukungan dan pembinaan dari manajemen klub, serta keterbatasan fasilitas latihan, menjadi faktor utama yang menyebabkan kondisi fisik pemain kurang optimal. Beberapa faktor lain seperti pola hidup tidak sehat, seperti kurang tidur dan kebiasaan merokok, juga turut berkontribusi pada hasil yang kurang memuaskan. Selain itu, frekuensi latihan yang tidak teratur mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh para pemain.

Mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain futsal klub Rajawali berada pada kategori "Kurang", maka penelitian ini diharapkan dapat menjadi

bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan fisik yang lebih efektif. Dengan demikian, diharapkan para pemain dapat meningkatkan kondisi fisiknya secara optimal dan mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa para pemain futsal klub Rajawali telah mencapai tingkat daya tahan kardiorespirasi yang sangat baik. Untuk mencapai tingkat kebugaran fisik yang optimal seperti ini, diperlukan program latihan yang intensif dan terstruktur, dengan fokus pada peningkatan kapasitas aerobik. Kemampuan VO₂max yang tinggi, sebagaimana dimiliki oleh para pemain klub Rajawali, merupakan indikator kuat dari kapasitas maksimal tubuh dalam mengkonsumsi oksigen selama aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Sambora, Ismalasari, Pd, & Kes (2021), yang menunjukkan bahwa individu dengan VO₂max tinggi cenderung memiliki performa yang lebih baik dalam berbagai aktivitas fisik, mengingat VO₂max mencerminkan tingkat konsumsi oksigen maksimal tubuh.

Berdasarkan hasil pengukuran kondisi fisik yang dilakukan, diperoleh temuan bahwa profil kebugaran para pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci memiliki karakteristik yang beragam. Daya tahan kardiorespirasi pemain tergolong sangat baik, dengan skor melebihi 36, yang mengindikasikan program latihan yang efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi positif antara intensitas latihan dan peningkatan daya tahan kardiorespirasi.

Berbeda dengan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot lengan pemain justru berada pada kategori "kurang" dengan rentang skor 10-16. Sesuai dengan penelitian Fenanlampir dan Faruq (2015), rendahnya tingkat kekuatan ini kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya fokus pada latihan kekuatan dalam program latihan yang telah dilaksanakan. Kekurangan kekuatan otot dapat menghambat performa pemain dalam melakukan berbagai teknik permainan futsal yang membutuhkan kekuatan otot lengan.

Selain itu, daya ledak otot tungkai pemain juga tergolong "kurang", dengan rentang skor 210-220. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan intensitas latihan yang berfokus pada penguatan otot tungkai. Sementara itu, kelincahan pemain berada pada kategori "baik", yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh program latihan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kemampuan mengubah arah tubuh dengan cepat. Latihan menggunakan cone, seperti lari zig-zag dan sprint, terbukti efektif

dalam meningkatkan kelincahan.

Koordinasi dan kecepatan pemain juga tergolong "baik", yang menunjukkan bahwa program latihan yang telah dilaksanakan cukup efektif dalam meningkatkan kedua komponen fisik ini. Kecepatan, khususnya, sangat penting dalam permainan futsal, karena memungkinkan pemain untuk melakukan serangan dan pertahanan dengan cepat. Hal ini sejalan dengan pendapat Arham (2019) yang menyatakan bahwa kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat penting dalam berbagai aktivitas olahraga, termasuk futsal.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, profil kondisi fisik secara keseluruhan dari para pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci dikategorikan sebagai "Kurang". Kesimpulan ini didasarkan pada analisis nilai rata-rata T-skor yang diperoleh oleh seluruh anggota tim, yakni berada pada rentang 35 hingga 45. Menurut norma tes kondisi fisik untuk atlet putra, rentang skor tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran fisik para pemain belum memenuhi standar yang diharapkan.

Kondisi fisik merupakan serangkaian kemampuan tubuh yang digunakan pada saat permainan berlangsung, tentunya kondisi fisik tidak terlepas dari yang namanya prinsip latihan overload atau peningkatan beban latihan, konsistensi, dan pemeliharaan selama program latihan berlangsung. Kondisi fisik yang terjaga merupakan keuntungan bagi seorang atlet saat dalam pertandingan terkhusus pada cabang olahraga futsal, merupakan cabang olahraga tim yang tidak terlepas dari namanya faktor kekompakan, penguasaan keterampilan teknik tiap-tiap individu.

Adanya beberapa komponen kondisi fisik pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci yang berada pada kategori "kurang", terutama dalam hal daya tahan dan kekuatan, merupakan suatu kendala yang perlu segera diatasi. Kondisi ini berpotensi menghambat pencapaian performa optimal para pemain saat bertanding dan berdampak pada hasil akhir pertandingan. Beberapa teknik dalam permainan futsal, seperti mempertahankan penguasaan bola, sangat bergantung pada kecepatan dan kekuatan fisik yang memadai.

Oleh karena itu, sangat disarankan agar pelatih merancang ulang program latihan dengan fokus pada peningkatan daya tahan dan kekuatan pemain. Selain itu, komponen fisik lainnya yang telah mencapai level yang baik perlu terus dipelihara dan ditingkatkan. Dengan demikian, diharapkan para pemain dapat mencapai kondisi fisik yang prima dan berkontribusi secara maksimal dalam meningkatkan prestasi tim.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa program latihan fisik yang dirancang untuk pemain futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci menurut kategori baik sekali tidak terdapat atlet (0%) dari rentang 65>, kategori baik terdapat 3 orang atlet (30%) dari rentang 55-65, kategori sedang dari rentang 45-55 terdapat 3 atlet (30%), kategori kurang dari rentang 35-45 terdapat 4 orang atlet (40%), terakhir pada kategori kurang sekali dari rentang <35 tidak terdapat atlet (0%). Sehingga Hasil tes kondisi fisik atlet futsal Klub Rajawali Kota Pangkalan Kerinci berdasarkan norma kondisi fisik para atlet putra berada pada kategori “**kurang**”.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Dwi. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Kota Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2), 72-77. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.5>
- Akbar, A. (2019). Pengaruh Bubur Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Futsal Sma Negeri 6 Soppeng. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Andara, E. H., & Wiriawan, O. (2017). Perbandingan Komponen Kondisi Fisik Bulutangkis pada Atlet Pb Fifa Sidoarjo dan Atlet Pb Satria Muda Sidoarjo U17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1-4.
- Ariq Labib. (2016). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk.06(2)*.
- Bado, B. (2021). Model Pendekatan Kualitatif: Telaah Dalam Metode Penelitian Ilmiah. In *Pengantar Metode Kualitatif*.
- Bagus, P. (2013). Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(2), 15.
- Brantasari, M., & Aslindah, A. (2018). Implementasi Permainan Menangkap Bola Pada Kelenturan Dan Koordinasi Otot Jari Dan Tangan Anak Usia 2 - 3 Tahun. *Jurnal Warna: Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 1(1), 50-60. <https://doi.org/10.24903/jw.v1i1.176>
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). PROFIL KONDISI FISIK TIM FUTSAL LIGA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA 2019. In *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* (Vol. 4).
- Kadek Bayu. (2023). Perancangan Animasi Sebagai Media Promosi Channel Youtube Keybee Animation. *Jurnal Selaras Rupa*, 4(1), 46-53. <https://jurnal.idbbali.ac.id/index.php/selarasrupa/article/view/627%0Ahttps://jurnal.idbbali.ac.id/index.php/selarasrupa/article/download/627/445>
- Mahfud Abdul, & Abdillah. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28-38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Matrik Sulton Andara. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 8-13. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v2i1.3531>
- Muhammad, A. S. (2023). Pengaruh Mict With Ball Mastery Terhadap Daya Tahan

- Aerobic Pemain Futsal Sma Muhammadiyah 2 Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 125–130.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Nuryana, D. R. (2012). Issn 2086-339x. *Kepelatihan Olahraga*, 4(2), 108–123.
- Widiastuti. (2020). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 158–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>